Guide à l'usage des parents

Retour à la maison après la naissance : informations et conseils pratiques

planning familial

HUG
Hôpitaux Universitaires de Genève

Sommaire

Le couple 4
Vie de couple et sexualité après l'accouchement 5
La contraception après la naissance 7
La contraception hormonale 8
Autres méthodes de contraception 11
Les méthodes définitives 13
Contacts 14

La mère 15
Retrouver son corps après l'accouchement 16
Le baby-blues 17
Aides, soins et soutien à domicile 19
Les aspects socio-juridiques de la maternité 21
- Les aspects sociaux 21
- Droit et filiation 23
- Travail et maternité 24
Contacts 28

Le père 31
Être père : un rôle dans la vie d'un couple 32
Contacts 34

Les parents 35
Premiers liens parents - bébé 36

Le bébé 37
Alimentation du nouveau-né 38
L'allaitement, une expérience riche et unique 39
Soins au nourrisson 40
Jumeaux 42
Pleurs et coliques 43
Le sommeil du nouveau-né 45
L'éveil du nouveau-né 47
Le bébé malade ou hospitalisé après la naissance 48
Le nouveau-né en déplacement 50
La sécurité du nouveau-né 53
Contacts 54
Contacts spécifiques 56
Compléments d'adresses dans le canton de Vaud 58
Qui sommes-nous ? 63

Introduction

Madame, Monsieur, Chers parents,

« Rentrons à la maison après la naissance : informations et conseils pratiques » est le titre de la brochure dont nous vous proposons la lecture à l'occasion de la naissance de votre enfant. Vous vivez une belle aventure et nous vous souhaitons beaucoup de bonheur.

Cette brochure a été écrite pour répondre aux nombreuses questions que suscite l'arrivée d'un nouveau-né, et vous aider à affronter les changements qui surviennent dans votre vie en ce moment.

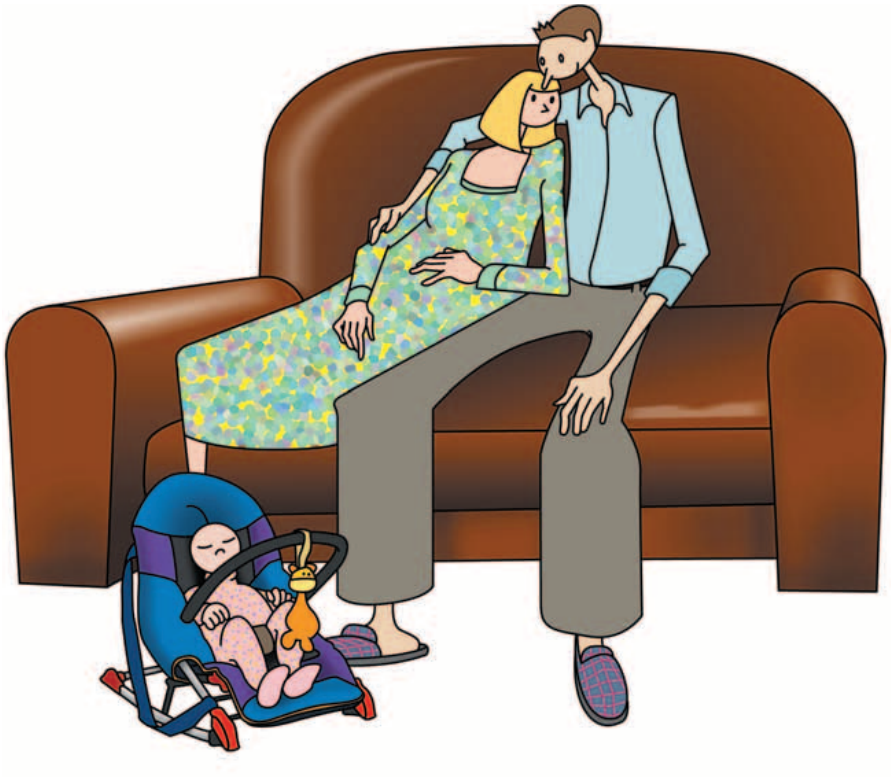
À la fin de chaque chapitre, des références de livres et des adresses de contacts utiles sont indiquées.

Nous espérons ainsi faciliter votre tâche, parfois complexe, de parents.
Avec nos meilleurs vœux et félicitations,

Lorenza Bettoli
Sage-femme et conseillère
en planning familial
Planning familial (HUG), Genève

Nahoé Curtet
Sage-femme et conseillère
en planning familial
Fondation Profa, Vaud

Le couple



J'aimerais savoir

- Comment conjuguer notre vie de couple et notre rôle de parents ?
- Quand aurai-je envie de reprendre les rapports sexuels ?
- Vais-je encore lui plaire avec les transformations que mon corps a subi ?

L'après-naissance peut s'avérer une période difficile - surtout s'il s'agit d'un premier enfant - durant laquelle il est normal :

- d'être fatiguée, car l'allaitement, les pleurs et les éveils nocturnes du bébé perturbent le sommeil de la jeune mère. C'est une phase durant laquelle il faut savoir s'accorder des moments de repos pendant la journée.
- de se sentir parfois mal dans son corps qui n'a pas retrouvé sa silhouette
- d'éprouver de la tristesse, des doutes, de la lassitude et le sentiment de ne pas être comprise ou de ne pas être à la hauteur de cette nouvelle situation
- de se sentir seule, surtout si la jeune mère est isolée de sa famille ou de son pays d'origine.

Durant cette période, la famille tout entière vit des transformations. Le bébé prend sa place. Il change le rythme et les habitudes de chacun et demande beaucoup d'attention, laissant à la jeune mère bien peu le loisir de penser à elle. C'est une étape d'adaptation et de fragilité pour le couple qui change et développe de nouvelles manières de vivre ensemble.

Après quelques semaines, voire plusieurs mois, le couple retrouve un autre équilibre.

Sur le plan médical, les relations sexuelles sont possibles lorsque l'éventuelle épisiotomie est cicatrisée et que les saignements sont terminés. Toutefois, celles-ci reprendront lorsque l'homme et la femme en éprouveront le désir. L'entente sexuelle va dépendre aussi des nouveaux facteurs survenus avec la naissance de l'enfant, tels que :

- la peur d'avoir mal lors des rapports sexuels
- la crainte que la cicatrice de l'épisiotomie ne cède.

A ce sujet, il n'y a aucune crainte à avoir, la cicatrice ne risque rien, mais la pénétration peut effectivement être douloureuse à cause de la sécheresse vaginale. Cela est passager et dû aux modifications hormonales de la période de l'après-naissance. Si la douleur persiste, consultez votre gynécologue.
L'utilisation d'un gel lubrifiant (sans ordonnance) peut soulager cet inconfort. Attention s'il est fait usage d'un préservatif, les lubrifiants gras peuvent

l'endommager. Lui préférer un lubrifiant soluble à l'eau.

Reprise des relations sexuelles

L'arrivée de l'enfant pour un couple est une étape mouvementée : elle signe le passage à une nouvelle relation à trois. Le couple est remis en cause par cette nouvelle présence jusque dans son fonctionnement intime. Des questions se posent désormais : comment être parents et rester un couple ? Comment aménager les nouveaux rôles parentaux tout en sauvegardant un espace pour soi et pour le couple ? Le temps qui passe, le dialogue, la reprise des relations sexuelles favorisent cette évolution. Si ce passage difficile se prolonge, et si la perte du désir sexuel persiste, il est souhaitable que le couple fasse appel à une aide extérieure, auprès d'une consultation conjugale ou sexologique. Ne pas trop attendre afin d'éviter que le mal-être ne s'installe.

A lire

Parents et amants, un défi excitant : brochure sur la sexualité autour de la naissance, W. Hulsbergen, B. Van der Schueren, Ed. Bayer AG, Zurich, 2007.

Les clés d'or pour un nouvel équilibre à trois ou Le triangle des Bermudes, A. Barre-Chanry, S. d'Arbois, Ed. Aubanel, Paris, 2006.

Le baby-clash : le couple à l'épreuve de l'enfant, B. Geberowicz, C. Barroux, Ed. A. Michel, Paris, 2005.

Le couple amoureux, W. Pasini, Ed. O. Jacob, Paris, 2005.

J'aime mon couple et je le soigne ! : amour, sexe et créativité, H. Jaoui, InterEditions, Paris, 2004.

Les mères aussi aiment ça..., V. Davis Raskin, Ed. de l'Homme, Montréal, 2003.

Parents et toujours amoureux, S. & S. Biddulph, Marabout, 2003.

Couple et aventure : le couple et l'arrivée de l'enfant, J.-Y. Savoy, Ed. La Passerelle, Lausanne, 2003.

Inventer le couple, Ph. Brenot, Ed. O. Jacob, Paris, 2001.

Les territoires de l'intime, l'individu, le couple, la famille, R. Neuburger, Ed. O. Jacob, Paris, 2000.

Duo, duel, J.-Y. Savoy, Ed. La Passerelle, Lausanne, 1995.

J'aimerais savoir

- Y a-t-il un risque de grossesse avant le retour de couches ?
- Puis-je devenir enceinte quand j'allaite ?
- Puis-je prendre une pilule contraceptive pendant que j'allaite ?
- Quand faire poser un stérilet ?
- Que faire en cas de rupture de préservatif ?

Il est profitable pour la mère, le couple et l'enfant, de laisser s'écouler un délai avant une nouvelle grossesse.
Il est donc conseillé d'avoir recours à une méthode de contraception pour permettre à la mère de se remettre et donner au nouveau-né le temps de grandir jusqu'à ce qu'il devienne plus autonome et marche.
Le retour de couches, soit les premières règles après l'accouchement, survient dans les 4 à 6 semaines. En général, l'allaitement retarde le processus. Mais, comme l'ovulation se produit avant les règles, une grossesse peut donc survenir avant le retour de couches.

Il est correct de considérer que l'allaitement peut avoir un effet contraceptif pendant les 8 premières semaines, lorsque les conditions suivantes sont simultanément remplies :

- allaitement maternel exclusif, sans complément de biberons (lait ou tisanes)
- au moins six tétées par 24 heures, dont au minimum une la nuit (au plus 4 heures entre chaque tétée)
- le retour de couches n'a pas encore eu lieu.

Pour plus de sécurité, une méthode contraceptive est vivement recommandée et c'est peut-être l'occasion de repenser son choix. Au besoin, l'utilisation simultanée d'un préservatif est conseillée. C'est aussi une protection contre les infections sexuellement transmissibles.
Plusieurs méthodes de contraception sont possibles. Le médecin ou le centre de planning familial et de grossesse sont à même de vous conseiller.

La contraception hormonale progestative

Ces méthodes contraceptives sont compatibles avec l'allaitement maternel. Elles nécessitent une ordonnance médicale.

La minipilule (pilule progestative ou Cerazette®)

La minipilule est prescrite après la naissance car elle n'a aucune influence sur l'allaitement.
Il y a trois moments propices à sa reprise :

- dans les dix premiers jours après l'accouchement
- 7 jours avant la reprise des rapports sexuels
- le premier jour de retour de couches.

Pour assurer son efficacité, il faut :

- la prendre tous les jours au même moment (marge d'oubli maximum de 12 heures pour la prise de la Cerazette®)
- la prendre de manière continue ; il est possible que les règles soient supprimées.

Il est fréquent que des saignements irréguliers se produisent ; il ne faut pas s'inquiéter et continuer à prendre la pilule. En cas d'oubli de plus de 12 heures pour la prise de la Cerazette®, prendre la pilule oubliée puis poursuivre normalement les prises en utilisant un moyen de contraception supplémentaire durant 7 jours (préservatifs). Si depuis l'oubli il y a eu des rapports sexuels non protégés, s'adresser au médecin, à la pharmacie ou au planning familial pour une contraception d'urgence. (NorLevo® lire en page 12).

Dès la fin de l'allaitement, il est possible de poursuivre une méthode contraceptive hormonale (pilule œstro-progestative, patch, anneau vaginal) ou de choisir une autre méthode.

L'injection trimestrielle progestative (Le Depo-Provera®)

Il s'agit d'une injection intra-musculaire dont l'efficacité contraceptive est excellente et dure 12 semaines.
Cette méthode constitue un choix de contraception de courte ou de longue durée. Elle peut être prescrite dans la semaine qui suit la naissance et ne diminue pas la quantité de lait.
Si le retour de couches a déjà eu lieu, la première injection se fait pendant les cinq premiers jours des règles.
En général, les règles sont supprimées, parfois des saignements irréguliers peuvent survenir.
Le retour des règles peut être retardé de quelques mois, mais la femme peut se retrouver enceinte si elle ne se protège pas. Si le couple désire un enfant, il est possible que la conception ne soit pas immédiate.

L'implant sous-cutané (Implanon®)

L'implant est un contraceptif hormonal à longue durée d'action. Il se présente sous la forme d'un petit bâtonnet en matière synthétique souple contenant un progestatif diffusé régulièrement en quantités infimes. L'implant est mis en place par le médecin, sous anesthésie locale, durant les premiers jours des règles ou dans les 4 à 6 semaines qui suivent la naissance.
L'implant est placé directement sous la peau sur la face interne du haut du bras. Il est indolore, pratiquement invisible, mais détectable au toucher.
L'effet contraceptif commence 8 heures après l'insertion et persiste pendant 3 ans. Si la femme le souhaite, l'implant peut être retiré avant ce délai sous anesthésie locale.
Le retour à la fertilité est en principe immédiat après le retrait.

L'implant modifie le cycle : les saignements sont irréguliers, voire abondants. Parfois les règles disparaissent complètement.

La contraception hormonale oestroprogestative

Les trois méthodes (pilule, patch et anneau) sont des contraceptifs hormonaux. Elles ne sont pas conseillées comme premiers choix contraceptifs tant que la femme allaite car elles peuvent diminuer la quantité de lait.

La pilule (œstroprogestative)

La prise de la pilule peut être commencée le premier jour des règles ou dès le retour de couches. La protection est alors immédiate.
En l'absence d'allaitement, elle peut être prise dès la quatrième semaine après l'accouchement. La protection contraceptive est effective dès le quinzième jour de prise de la pilule.

Le patch transdermique (Evra®)

Le patch se présente sous forme d'un timbre de 4,5 cm de côté, de couleur chair, à coller sur la peau sèche, mais jamais sur les seins. Il libère deux hormones (œstrogène et progestatif), à un taux constant. Elles sont diffusées dans le sang à travers la peau. Un emballage pour un mois contient trois patchs. Appliquer chaque semaine un nouveau patch pendant trois semaines. La quatrième semaine, faire une pause de 7 jours (sans patch). Les règles apparaissent au moment de la pause.

L'anneau vaginal (NuvaRing®)

Il s'agit d'un anneau synthétique souple et transparent de 54 mm de diamètre, à usage unique. Il contient deux hormones (œstrogène et progestatif) qui sont libérées chaque jour à un taux constant. Elles sont absorbées par la muqueuse vaginale et diffusées dans le sang. La femme place l'anneau dans le vagin pendant trois semaines. Puis elle retire l'anneau et fait une pause de 7 jours. Les règles apparaissent à ce moment-là. Après la pause, la femme remet un nouvel anneau.

L'ensemble des méthodes ci-après n'interfèrent pas avec l'allaitement maternel.

Le préservatif masculin ou condom

Le préservatif masculin constitue un excellent moyen de contraception. Il protège également contre les infections sexuellement transmissibles.

Mode d'emploi du préservatif :
- le mettre sur le pénis en érection avant toute pénétration
- presser le réservoir entre les deux doigts pour faire sortir l'air et faire de la place pour le sperme
- après éjaculation, avant que l'érection ne retombe, le partenaire doit se retirer pour éviter toute fuite de sperme. Seuls les gels lubrifiants à base d'eau sont conseillés. Il est vivement recommandé de ne pas utiliser de vaseline en présence d'un condom car ce produit rend le préservatif poreux.

En cas d'allergies au latex, il existe des modèles de préservatifs en polyuréthane.

Le préservatif féminin
(Femidom®)

Le Femidom constitue aussi un excellent moyen de contraception et de protection contre les infections sexuellement transmissibles.
Il s'agit d'un fourreau lubrifié à usage unique. La femme le place à l'intérieur du vagin, avant le rapport sexuel. Il ne provoque pas d'allergie et n'a pas besoin d'être retiré immédiatement après l'éjaculation.

Les dispositifs intra-utérins (DIU) ou stérilets

Le DIU est posé par le médecin, au plus tôt 6 à 10 semaines après l'accouchement. Il est placé pour une durée maximale de 3 à 5 ans, selon le modèle :
- le DIU au cuivre est un petit dispositif en plastique souple, entouré d'un mince fil de cuivre et prolongé de deux fils de nylon. Les règles sont parfois plus abondantes et douloureuses.
- le DIU flexible (Gynéfix®) est un fil porteur de 6 petites perles en cuivre. Il est fixé dans le fond de l'utérus.
- le DIU à la progestérone (Mirena®) est un petit dispositif en plastique souple entouré d'un cylindre qui contient un progestatif. Cette hormone est libérée localement. Les règles sont diminuées, voire absentes et peu douloureuses.

La femme doit être attentive à l'apparition de symptômes tels que douleurs dans le bas-ventre, fièvre, pertes vaginales d'aspect inhabituel et

consulter au plus vite un gynécologue.

Les spermicides

Les spermicides peuvent être utilisés dès la reprise des rapports sexuels après l'accouchement. Ils ne sont cependant pas aussi efficaces que les méthodes contraceptives citées auparavant :

- crème : protection immédiate à renouveler avant chaque rapport
- ovule : se pose 10 minutes avant le rapport sexuel, à renouveler avant chaque nouveau rapport
- éponge : à introduire au fond du vagin. Protection immédiate durant 24 heures. Passé ce délai, l'éponge doit être retirée et jetée.

L'efficacité des spermicides peut être altérée au contact des savons et il est recommandé de ne pas prendre de bain après le rapport sexuel.

Le diaphragme

C'est une demi-sphère en caoutchouc souple, de différentes tailles, placée au fond du vagin avant chaque rapport sexuel. Le diaphragme est utilisé à partir du troisième mois après l'accouchement avec l'adjonction d'un spermicide. Il doit être enlevé au maximum 8 heures après le rapport sexuel.

Les méthodes d'auto-observation

Les méthodes d'auto-observation ou sympto-thermiques sont difficilement utilisables pendant l'allaitement et durant les 6 mois qui suivent l'accouchement, car le cycle menstruel est irrégulier. Ces méthodes nécessitent un apprentissage auprès d'un centre de planning familial.

Les méthodes peu fiables

Les méthodes peu fiables sont les suivantes :

- la méthode Ogino, basée sur le calcul du cycle
- le retrait ou coït interrompu ; celui-ci est peu efficace car les spermatozoïdes contenus dans une seule goutte du liquide séminal, émis avant l'éjaculation, peuvent entraîner une fécondation.

En cas de problème contraceptif

La pilule d'urgence (NorLevo®)

En cas de rupture du préservatif, de rapport sexuel non protégé ou d'oubli de méthodes contraceptives hormonales, la pilule d'urgence doit être prise le plus vite possible dans un délai de 72 heures après la relation sexuelle. Elle est obtenue sans ordonnance médicale dans une pharmacie, dans les

centres de planning familial et de grossesse, chez un médecin ou dans un service médical d'urgence.

La stérilisation

La stérilisation, tant féminine que masculine, est difficilement réversible et doit être envisagée comme un choix définitif. Elle nécessite une réflexion du couple et le consentement de chaque partenaire.

La stérilisation féminine consiste à ligaturer ou à poser des anneaux sur les trompes. Elle empêche la rencontre de l'ovule et des spermatozoïdes, donc la fécondation.

Cette intervention chirurgicale se pratique sous anesthésie générale et nécessite une hospitalisation. Son efficacité est immédiate. La vie sexuelle de la femme reste la même ; les sécrétions hormonales et les règles se poursuivent normalement jusqu'à la ménopause.

La méthode Essure® consiste en un micro-implant posé dans chaque trompe par voie vaginale. Cette technique se pratique sous anesthésie générale ou locale.

La stérilisation masculine ou vasectomie consiste à ligaturer et à sectionner les canaux déférents qui servent de voies de passage aux spermatozoïdes. Cette intervention se pratique sous anesthésie locale.
Cette technique ne sera efficace que trois mois environ après l'intervention. Il est nécessaire d'utiliser un moyen de contraception durant ce laps de temps. Un contrôle médical doit être effectué pour s'assurer de l'absence de spermatozoïdes.
Cette intervention n'altère en rien la qualité de l'érection, de l'orgasme et de l'éjaculation.

Pour plus d'informations, vous pouvez vous adresser à un centre de planning familial ou à un médecin.

A lire

Planning familial, Des solutions : fiches contraceptives (existent dans de nombreuses langues). Ed. ASCPF, 2001.
S'adresser à un centre de planning familial pour les obtenir ou consulter le site www.plan-s.ch

Contraceptions, mode d'emploi,
M. Winckler, Ed. J'ai lu, Paris, 2007.

La contraception, M. Carrère d'Encausse, M. Cymes, Ed. Marabout, 2004.

Questions de femmes : [contraception, sexualité, ménopause, santé],
A. de Kervasdoué, O. Jacob,
Paris, 2004, Ed. revue et augmentée

Genève

Planning familial (HUG)
Tél. 022 372 55 00
bd de la Cluse 47
http://planning-familial.hug-ge.ch

Couple et famille
Tél. 022 736 14 55
rue du Roveray 16
www.coupleetfamille.ch

Office protestant de consultations conjugales et familiales
Tél. 022 311 82 11
rue de la Madeleine 10
www.opccf.ch

Centre social protestant
Tél. 022 807 07 00
rue du Village-Suisse 14
www.csp.ch

Consultation de gynécologie psychosomatique et de sexologie (HUG)
Tél. 022 372 85 81
rue des Pitons 15
http://gyneco-obstetrique.hug-ge.ch

L'École des Parents
Tél. 022 733 12 00
rue de la Servette 91
www.ep-ge.ch

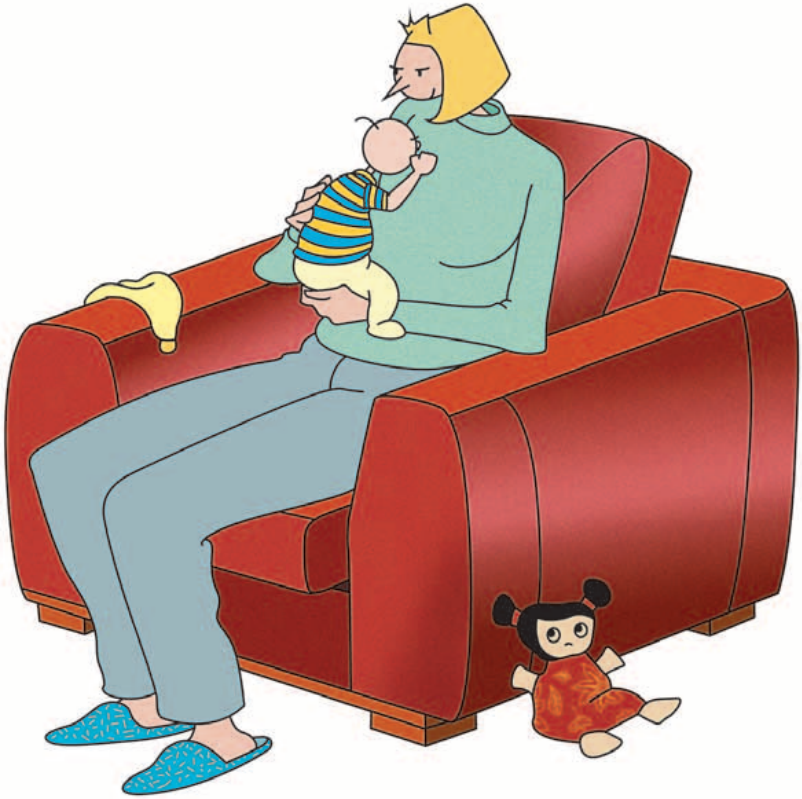
Policlinique de gynécologie (HUG)
Tél. 022 382 44 00
bd de la Cluse 30
www.hug-ge.ch

Vaud

La Plateforme
Consultation conjugale Vaud
Caritas - CSP - Profa
Tél. 0840 860 860
www.consultationconjugale.ch

Centres Profa
Consultation de couple et de sexologie
Consultation de santé sexuelle - planning familial
Conseil en périnatalité
www.profa.org
Voir sous complément d'adresses dans le canton de Vaud, en fin de document

La mère



J'aimerais savoir

- Est-ce normal d'avoir des fuites urinaires ?
- Quels exercices puis-je faire pour remuscler mon périnée ?
- A quels moments puis-je reprendre des activités sportives ?

La rééducation du périnée

Durant la grossesse et l'accouchement, les muscles du périnée se sont distendus et relâchés. Même si l'on ne ressent pas les inconvénients immédiats, il est important de remuscler le périnée par des exercices appropriés, pour éviter plus tard des pertes d'urines inopportunes.

Attention ! Pendant deux mois au moins, après l'accouchement, il faut éviter les exercices physiques vigoureux de même que les exercices abdominaux trop intenses. Il s'agit d'abord de renforcer les muscles du périnée, ensuite seulement ceux de la paroi abdominale.

Les incontinences urinaires passagères disparaissent dans les premiers mois. Si tel n'est pas le cas, il est vivement conseillé d'en parler au gynécologue. Des séances de rééducation uro-gynécologiques peuvent être conduites avec une sage-femme ou une physiothérapeute spécialisée.

Remise en forme

Ce n'est qu'une fois le tonus périnéal retrouvé qu'il est possible de reprendre intensément sport et gymnastique.
Des maternités et certaines sages-femmes indépendantes proposent des cours de gymnastique appropriés.
Il est aussi possible de bénéficier de séances de physiothérapie, prescrites par le médecin.
La gymnastique mère/bébé peut être bénéfique.
La natation pourra être reprise seulement après le contrôle gynécologique post-partum de la 6e semaine.
En cas de difficultés, il est possible de trouver aide et conseils auprès d'une sage-femme, d'un cabinet de physiothérapie ou d'autres lieux cités en fin de chapitre.

A lire

Gym tendresse, gym câline, J.-M. Lehmans, Ed. R. Jauze, Paris, 2004.

Questions de femmes : [contraception, sexualité, ménopause, santé], A. de Kervasdoué, Ed. O. Jacob, Paris, 2004, [Ed. revue et augm.]

J'aimerais savoir

- Pourquoi est-ce que je pleure alors que je devrais être heureuse ?
- Pourquoi suis-je toujours fatiguée et sans envie ?
- Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à faire tout ce que je dois faire ?
- Pourquoi suis-je si vite énervée ?

L'enfant était attendu avec impatience. La future mère a imaginé la joie de ce moment et pourtant elle se sent épuisée, elle dort mal, les larmes jaillissent sans raison apparente. Cette naissance la déconcerte et c'est comme s'il y avait un contre-coup à cet événement tant attendu.

Le corps a subi un changement important et doit se réadapter. La variation du taux d'hormones est brutale.

Le sentiment de plénitude éprouvé durant la grossesse, où la future mère et son bébé formaient un tout, a pris fin. Les attentions qui, pendant la grossesse, ont entouré la mère, sont maintenant portées sur le bébé.

La présence bien réelle du nouveau-né éveille chez la jeune mère la crainte de ne pas savoir s'en occuper et elle découvre qu'il n'est pas possible de devenir la mère parfaite qu'elle avait imaginé, qui comprend tout de son enfant, qui sait traduire ses pleurs ou même les prévenir. Tout cela a une répercussion sur le plan émotionnel. Heureusement, cette situation est momentanée et pour la vivre le mieux possible, il est conseillé de :

- savoir se reposer
- éviter de rester trop souvent seule
- ne pas hésiter à solliciter son entourage
- se faire aider pour les tâches ménagères. Si l'entourage n'est pas disponible, faire appel à une aide ménagère (cf p. 20).

Toutefois, durant les semaines suivant l'accouchement, il peut arriver que les larmes ne tarissent pas et qu'au fil du temps, un état de dépression s'installe. Le médecin, la sage-femme ou la puéricultrice peuvent vous orienter vers une personne spécialisée.

La mère, le couple qui rencontre des difficultés peut trouver de l'aide auprès d'un centre de planning familial et de grossesse, d'un médecin ou d'un autre lieu cité en fin de chapitre.

Les lieux d'accueil enfants/parents

Le Cerf-Volant est un lieu d'accueil ouvert aux enfants dès leur naissance jusqu'à 4 ans révolus, accompagnés par leur(s) parent(s) ou par tout autre adulte responsable de l'enfant.
Il s'agit d'un espace propice aux échanges entre enfants et adultes, à la préparation à la vie sociale et aux séparations ultérieures. C'est aussi un lieu d'écoute permettant l'accompagnement des parents et des enfants dans les difficultés qu'ils peuvent traverser.
Ce lieu d'accueil est ouvert à tous, sans inscription préalable, et la durée sur place n'est pas limitée. Une contribution financière est toutefois demandée à chaque passage. Le montant de la participation est libre.

A lire

Etre maman : bien vivre la maternité au quotidien, D. Girard, Ed. Saint-Martin, Montréal, 2006.

Je viens d'accoucher : le guide pratique des suites de naissance, E. Cosquer-Fery, Marabout, Paris, 2006.

Baby sans blues : guide pratique pour retrouver la forme après bébé, B. de Gasquet, Ed. R. Jauze, Paris, [7e éd.]

La fatigue émotionnelle et physique des mères, le burn-out maternel, V. Guéritault, Ed. O. Jacob, Paris, 2004.

Maman, pourquoi tu pleures ? Les désordres émotionnels de la femme et de la maternité, J. Dayan, Ed. O. Jacob, Paris, 2002.

Le guide de l'après-accouchement, S. Gaussen, Ed. A. Michel, Paris, 2000.

Lorsque l'enfant paraît, F. Dolto, Ed. du Seuil, coll. Points 2000, Tomes 1, 2, 3.

La naissance d'une mère, D. Stern et N. Bruschweiler-Stern, Ed. O. Jacob, Paris, 1998.

Le mystère des mères, C. Bergeret-Amselek, Ed. Desclée de Brouwer, Paris, 1997.

Bébé blues : la naissance d'une mère, P. Rosfelter, Ed. Seuil, Paris, 1994.

Mères vulnérables, F. Molénat, Ed. Stock/Laurence Pernoud, Paris, 1992.

J'aimerais savoir

- Puis-je avoir recours à des aides à domicile ?
- Qui prend en charge les soins à la maison ?
- Y a-t-il une permanence téléphonique pour répondre en tout temps à mes questions ?

Le retour à domicile est le moment où de nombreuses questions peuvent se poser, soit en rapport avec la naissance de l'enfant, soit en raison de modifications de la vie familiale, professionnelle ou de la situation financière. Durant cette période de changements et d'adaptations, divers services, que l'on a déjà pu consulter durant la grossesse, offrent informations, orientation et soutien de manière confidentielle.

Les centres de planning familial et de grossesse, les sages-femmes conseillères des hôpitaux, les services sociaux des maternités, de néonatologie et de pédiatrie, les centres médico-sociaux sont également habilités à répondre à toutes les questions traitant des aspects socio-juridiques de la maternité (cf p. 21).

Les sages-femmes

Après la naissance de son enfant, la mère peut bénéficier des visites à domicile d'une sage-femme indépendante, qu'il s'agisse d'un accouchement ambulatoire (retour à domicile le jour de la naissance), d'une rentrée précoce (dans les jours qui suivent la naissance) ou si d'autres raisons le nécessitent (soins de la suture, aide pour l'allaitement, soins du cordon, premier bain, etc.).
L'assurance de base couvre complètement ces prestations jusqu'au dixième jour après la naissance, sans ordonnance médicale. Après le dixième jour, la mère peut encore bénéficier de trois visites à domicile pour conseils en allaitement, utilisables jusqu'au sevrage, remboursées hors franchise et sans participation. Si des visites pour un autre motif sont nécessaires après le dixième jour, elles sont prises en charge sur ordonnance médicale moyennant franchise et participation de 10%.

Les permanences téléphoniques

Des permanences téléphoniques, organisées par les sages-femmes (les infirmières et les puéricultrices pour le canton de Vaud), sont à disposition de la jeune mère pour répondre en tout temps à ses questions et, si besoin, organiser une visite à domicile.

Les infirmières en santé maternelle et infantile

L'aide aux familles proposée par la Fondation des services d'aide et de soins à domicile (FSASD) est destinée à soutenir, suppléer, voire remplacer, momentanément une mère ou un père.

Santé de la mère et de l'enfant

Dès la naissance d'un enfant, il est possible de recevoir la visite à domicile d'une infirmière spécialisée en santé maternelle et infantile qui aide, conseille et soutient dans le rôle de parent.

Des professionnels de la santé offrent des consultations parents-enfants dispensées dans les Centres d'action sociale et de santé du canton de Genève (informations et conseils, pesée du bébé). Ces rencontres favorisent également l'entraide, le partage et la solidarité entre familles du même quartier. Les consultations sont gratuites.

Aide aux parents

La suppléance parentale vise à maintenir le fonctionnement de la famille dans une situation difficile, en l'absence d'un réseau naturel pouvant lui apporter une aide suffisante.
Les interventions de la FSASD concernent les soins et gardes de nourrissons ou d'enfants, et diverses situations : lever, habiller, faire la toilette, donner à manger, le surveiller, jouer avec lui, mais aussi accompagner l'enfant à l'école, chez le médecin, surveiller des devoirs scolaires, aide à l'intégration sociale de l'enfant, tâches ménagères, courses, préparation des repas, entretien du linge, etc.

Garde d'enfant malade

La garde s'adresse aux enfants âgés de 0 à 15 ans et atteints d'une maladie grave ou d'un handicap permanent.

Veille d'enfants

Elle a pour objectif d'assurer une continuité dans la vie quotidienne de l'enfant face à une situation de crise vécue par ses parents et en l'absence de ressource dans le réseau naturel.

Ces deux dernières prestations sont entièrement à la charge des parents.
Les besoins sont évalués au domicile des familles par un professionnel du service. Un contrat et une planification des interventions sont établis.
Les prestations d'aide pratique et de suppléance, tels que courses, ménage, accompagnement, garde sont facturées selon un tarif horaire fixé d'entente avec les autorités cantonales. Elles ne font pas partie des prestations de base de loi fédérale sur l'assurance-maladie (LAMal), mais peuvent parfois être remboursées par les assurances maladie complémentaires. Une ligne d'accueil des demandes existe : tél. 022 420 20 20, tous les jours, 24h/24.

J'aimerais savoir

- A quel congé-maternité ai-je droit, et comment serai-je payée ?
- Mon employeur peut-il me faire retravailler après seulement 6 semaines de congé-maternité ?
- A quelles allocations puis-je prétendre ?

Les aspects sociaux

Les assurances

Toute femme enceinte a le droit de s'assurer à l'assurance maladie de base (LAMal) à n'importe quel stade de sa grossesse.

Les frais liés à la grossesse et à l'accouchement sont pris en charge par les prestations de base de la LAMal, sans franchise ni participation aux frais (7 contrôles de grossesse ou plus si raisons médicales). Il en est de même pour l'accouchement à domicile ou ambulatoire.

Toutes les assurances maladie remboursent un montant minimal de 100 francs pour les cours collectifs de préparation à la naissance dispensés par une sage-femme.
Trois séances de conseils en cas d'allaitement sont intégralement à la charge de l'assurance maladie.

Pour l'enfant, il est souhaitable de contracter une assurance maladie de base dite prénatale qui entrera en vigueur le jour de sa naissance.

Selon le revenu familial, il est possible de demander une réduction des primes d'assurance. Pour obtenir ce subside, s'adresser à la commune de domicile (Vaud), au Service de l'assurance-maladie de l'Etat (Genève).

La mère, qui n'a pas d'assurance maladie ou de permis de séjour, prendra contact avec un centre de planning familial et de grossesse ou le service social de la Maternité (CHUV/HUG) où elle sera conseillée en toute confidentialité.

En cas de litige avec une assurance maladie, ces services peuvent donner des renseignements utiles, de même que certaines permanences juridiques spécialisées (cf. Contacts p. 28).

Les allocations familiales

La naissance d'un enfant donne droit à :

- une allocation de naissance d'un montant unique de 1000 francs, à condition que la mère soit domiciliée en Suisse ;
- des allocations pour enfants, versées mensuellement. Elles sont régies par des lois cantonales et les prestations offertes varient d'un canton à l'autre. Les personnes employées dans l'agriculture, ainsi que les employés fédéraux sont soumis à une loi fédérale.

Des renseignements complémentaires peuvent être obtenus auprès du Service cantonal des allocations familiales de la Caisse cantonale genevoise de compensation (cf. Contacts p. 29).

Situation financière précaire

Pour faire face aux difficultés financières engendrées après la naissance, certaines aides financières sont possibles. Se renseigner auprès des centres de planning familial et de grossesse, des services sociaux de la région ou de la Maternité (CHUV/HUG).

Garde des enfants

A la fin du congé maternité, lorsque la mère reprend le travail, plusieurs options sont envisageables :

- une famille d'accueil à la journée, agréée par l'Evaluation des lieux de placement (Office de la jeunesse), puis répertoriée par l'une ou l'autre des associations de familles d'accueil (pour les communes genevoises) ou par Pro Juventute (pour la ville de Genève et certaines communes).
  La liste des associations de familles d'accueil est disponible auprès de l'Evaluation des lieux de placement (cf. Contacts p. 29).
  Pour le canton de Vaud, contacter l'Entraide familiale vaudoise (cf. Contacts p. 30).
- une crèche/garderie (il est nécessaire d'y songer si possible avant la naissance, les places en crèche pour les bébés étant rares). Pour s'inscrire, contacter la commune de domicile ou le BIPE pour la Ville de Genève (cf. Contacts p. 29).
- une jeune fille au pair. Il existe différentes agences de placement pour jeunes gens au pair, notamment Didac et Pro Filia.

Si votre enfant est malade et que vous devez travailler ou si vous êtes malade ou surchargée, il est possible, pour des dépannages ponctuels, de faire appel au service de garde d'enfants et enfants malades de la Croix-Rouge (cf. Contacts p. 29). Selon les disponibilités, dans les heures suivant un appel téléphonique, une garde d'enfants peut avoir lieu à domicile (lire aussi le chapitre «Responsabilités familiales» en p, 27).

Logement

Il existe des logements subventionnés et dont les loyers tiennent compte des revenus. Se renseigner auprès de l'office du logement de la commune.

Droit et filiation

Etablissement de la filiation, reconnaissance de l'enfant

Pour la mère, qu'elle soit mariée ou non, la filiation résulte automatiquement de la naissance de son enfant (art. 252 CC).
Pour le père, plusieurs cas sont possibles :

- si les parents sont mariés, la filiation est établie «d'office» pour le père (art 252 CC)
- si les parents ne sont pas mariés, le père peut reconnaître l'enfant par déclaration devant l'officier d'état civil du lieu d'origine ou du domicile du père ou de la mère, ou du lieu de naissance de l'enfant (art. 260 CC). Cette déclaration peut être faite déjà durant la grossesse.
- si le père refuse de reconnaître l'enfant, une recherche en paternité est entreprise. Pour l'enfant né hors mariage et qui n'a pas été reconnu, la Chambre des tutelles (GE) / Justice de paix (VD) nomme un curateur qui se charge de faire établir la filiation paternelle. Cette demande peut être engagée déjà pendant la grossesse.

Autorité parentale et obligation d'entretien

L'autorité parentale de parents mariés s'exerce conjointement par le père et la mère (art. 297 CC).
Si les parents ne sont pas mariés, l'autorité parentale est attribuée à la mère (art. 298 CC). Les parents ont la possibilité de demander l'autorité parentale conjointe lorsqu'ils ont le même domicile (art 298a CC). Pour les parents d'autres nationalités, la législation de leur pays peut prévoir d'autres pratiques.
Le père a l'obligation de contribuer à l'entretien de son enfant. Cette contribution peut être fixée d'entente entre le père et la mère.
La convention écrite d'entretien et la convention écrite de l'autorité parentale partagée sont toutes deux ratifiées par le Tribunal tutélaire (GE) / Justice de paix (VD). S'il y a désaccord sur le montant de la convention d'entretien, ou que le père refuse de contribuer, une action en justice peut être introduite.

Nom de famille, droit de cité et nationalité

Parents suisses :

- si les parents de nationalité suisse sont mariés, l'enfant porte le nom du père et il acquiert son droit de cité (art. 270 et 271 CC)
- si les parents de nationalité suisse ne sont pas mariés, l'enfant porte le nom de la mère et acquiert son droit de cité (art. 270 CC).

Un parent suisse et un parent étranger : L'enfant acquiert la nationalité suisse si (art. 1 LN, Loi sur la nationalité)

- l'un des conjoints au moins est suisse
- la mère, non mariée avec le père de l'enfant, est suisse
- le père suisse, non marié avec la mère, établit le rapport de filiation avec l'enfant en le reconnaissant.

Lorsque les deux parents sont de nationalité(s) étrangère(s), la législation de leur(s) pays peut prévoir d'autres pratiques.
Il appartient au(x) parent(s) non suisse(s) de communiquer la naissance de l'enfant aux autorités de son (leur) pays (consulat ou autre) par un acte de naissance expressément demandé à l'état civil où est inscrit l'enfant.

Travail et maternité

Différentes lois protègent les femmes qui travaillent avant et après l'accouchement.
Plusieurs brochures très complètes font le point sur ce sujet et sont téléchargeables gratuitement sur les sites web (cf. A lire p. 27)

Licenciement

«Après le temps d'essai, l'employeur ne peut pas résilier le contrat [de travail] pendant la grossesse et au cours des seize semaines qui suivent l'accouchement» (art. 336c, al. 1, lettre c CO).

Conditions de travail

«Les femmes enceintes et les mères qui allaitent ne peuvent être occupées sans leur consentement. Sur simple avis, elles peuvent se dispenser d'aller au travail ou le quitter. Les mères qui allaitent peuvent disposer du temps nécessaire à l'allaitement» (art. 35a, al.1 & 2 LTr).

«Les accouchées ne peuvent être occupées durant les huit semaines qui suivent l'accouchement ; ensuite, et jusqu'à la seizième semaine, elles ne peuvent l'être que si elles y consentent».

Durant les huit semaines qui précèdent l'accouchement, les femmes enceintes ne peuvent être occupées entre 20 heures et 6 heures» (LTr, art. 35a, al.3 & 4).

Congé maternité

Le congé maternité est régi, depuis le 1er juillet 2005, par une loi fédérale qui définit les conditions de base (art. 16b-16h LAPG, Loi fédérale sur les allocations pour perte de gain en cas de service et de maternité) :

- bénéficiaires (ou ayants droit) : toutes les femmes salariées ou indépendantes qui ont été assurées au sens de la loi sur l'AVS ou à un système de sécurité sociale des pays de l'Union européenne pendant les neufs mois précédant l'accouchement et qui ont exercé, au cours de cette période, une activité lucrative durant cinq mois. De même les mères inscrites au chômage et celles en incapacité de travail pour cause de maladie, accident ou invalidité, ont droit à l'allocation de maternité.
- durée : 14 semaines, soit 98 jours
- allocation : indemnité journalière égale à 80% du revenu moyen de l'activité lucrative, mais au maximum de 172 francs par jour. L'allocation est payée mensuellement et est soumise aux cotisations sociales (AVS / AI / APG / AC).
- autres conditions :
  - le congé maternité ne peut être fractionné et doit être pris en entier dès le jour de la naissance du bébé, ou au plus tard dès son retour à la maison en cas d'hospitalisation prolongée (lire en page 48)
  - si la mère décide de reprendre le travail avant la fin de son droit au congé maternité, elle perd le droit aux allocations restantes.

Comme le définit la LAPG, les cantons peuvent établir un congé maternité plus favorable.
C'est le cas du canton de Genève qui offre des prestations supérieures en termes de durée et de montant d'indemnités. De plus, il s'étend également aux parents adoptifs (Loi instituant une assurance en cas de maternité et d'adoption, LAMat J 5 07).

Bénéficiaires : en sus des conditions fédérales, la femme ayant accouché (respectivement le parent adoptif) doit avoir exercé une activité lucrative sur le territoire genevois durant au moins cinq mois dans la période des neuf mois précédant l'accouchement (respectivement le placement en vue d'adoption)
Durée : 16 semaines, soit 112 jours.
Allocation : montant correspondant au 80% du gain assuré, au maximum de 237.60 francs par jour.

Les prestations fédérales, auxquelles viennent éventuellement s'ajouter un complément cantonal, sont versées durant les 14 premières semaines. Durant les 15e et 16e semaines sont versées uniquement les prestations cantonales.

La demande d'allocation de maternité est faite par la femme (respectivement le parent adoptif), via son employeur ou directement auprès de la Caisse cantonale genevoise de compensation si elle est indépendante, chômeuse ou en incapacité de travail.

Pour toute demande d'information, s'adresser à : Caisse cantonale genevoise de compensation (CCGC) - 54, route de Chêne, case postale, 1211 Genève 29, Tél. 022 718 67 67.

Allaitement et reprise du travail (art. 35a, al. 2 LTr ; art. 60 OLT 1)

Les mères qui allaitent ne peuvent travailler plus longtemps que la durée convenue de leur journée de travail, et en aucun cas plus de 9 heures. Elles ne peuvent être occupées à des activités nuisibles à la santé et à l'allaitement.

L'employeur leur donnera le temps nécessaire pour l'allaitement (art. 35a, al. 2 LTr).
«Au cours de la première année de vie de l'enfant :

a. l'intégralité du temps consacré à l'allaitement est réputée temps de travail lorsque la femme allaite son enfant dans l'entreprise ;
b. la moitié du temps consacré à l'allaitement est réputée temps de travail lorsque la femme quitte son lieu de travail pour allaiter».

Le temps nécessaire à l'allaitement n'est pas considéré comme du repos. Il ne peut pas être déduit, ni d'un crédit d'heures supplémentaires, ni des vacances.

Droit au chômage

Le droit à l'allocation est acquis si des indemnités de chômage sont versées au jour de l'accouchement ou si les exigences relatives à la période de cotisations sont remplies. Le droit au chômage reprend après les 14 semaines du congé maternité.

Le dernier employeur atteste du montant du salaire déterminant l'allocation et le taux d'occupation. A la suite des 14 semaines, pour pouvoir toucher les indemnités de chômage, il est impératif d'avoir prévu une solution de garde pour l'enfant, garde qui soit organisable d'un jour à l'autre.

Déduction de jours de vacances en cas de grossesse

«L'employeur ne peut pas non plus diminuer les vacances d'une travailleuse si, en raison d'une grossesse, elle est empêchée de travailler pendant deux mois au plus, ou si elle a bénéficié des allocations de maternité au sens de la LAPG» (art. 329b, al. 3 CO).

Responsabilités familiales (art. 36 LTr)

Chaque employé et employée a droit, sur présentation d'un certificat médical, à 3 jours pour s'occuper d'un enfant malade.

Les salarié(e)s ayant à charge des enfants de moins de 15 ans ne peuvent pas être affecté(e)s à un travail supplémentaire sans leur consentement.

A leur demande, une pause de midi de 1h30 au minimum doit leur être accordée.

A lire

Brochures :

Maternité : protection des travailleuses, SECO, Berne, 2005 - Diffusion : OFCL, Vente des publications fédérales, Berne www.bbl.admin.ch/bundespublikationen

Vie professionnelle, vie privée : quelle articulation ? OCIRT, SPPE, Genève, 2007 - Diffusion : Office cantonal de l'inspection et des relations du travail (OCIRT) - www.geneve.ch/ocirt

Guide maternité et adoption : quels sont vos droits en cas de grossesse, d'allaitement, de congé maternité et d'adoption, SIT, 2005 - Diffusion : Syndicat interprofessionnel de travailleuses et travailleurs - www.sit-syndicat.ch

Livres :

Le couple devant la loi : mariage, union libre, pacs, divorce, veuvage, A. Zirilli, Ed. Plus Sàrl, Lausanne, 2006, Coll. Bon à savoir

Familles recomposées : un guide juridique, Ed. de La Passerelle, Lausanne, 2005 (aborde aussi la situation des couples non mariés)

Les mères qui travaillent sont-elles coupables ?, S. Giampino, Ed. A. Michel, Paris, 2000

Sites web :

www.lafamily.ch
www.parent.ch
www.familles-ge.ch (pour Genève)

Genève

Rééducation du périnée

Association genevoise
de physiothérapie
Tél. 022 715 32 20
rue de St-Jean 98
www.physiogeneve.ch

Consultation de périnéologie
Policlinique de gynécologie (HUG)
Tél. 022 382 44 06
http://gyneco-obstetrique.hug-ge.ch

Centre de rééducation périnéale et
Gym câline mère-bébé
Hôpital de la Tour
Tél. 022 719 61 11
www.latour.ch

Baby blues, aides, soins et soutien à domicile

Planning familial (HUG)
Tél. 022 372 55 00
bd de la Cluse 47
http://planning-familial.hug-ge.ch

Permanence téléphonique des
sages-femmes
Tél. 022 329 05 55
lu-ve 8h-20h
sa-di-jours fériés
9h-12h et 17h-20h
www.arcade-sages-femmes.ch

Arcade Sages-femmes
Tél. 022 329 05 55
bd Carl-Vogt 85
www.arcade-sages-femmes.ch

Fondation des services d'aide
et de soins à domicile
Tél. 022 420 20 20
www.social-sante-ge.ch

Aspects socio-juridiques

Maternité (HUG)
Service social d'obstétrique
Tél. 022 382 42 07
http://gyneco-obstetrique.hug-ge.ch

Service de l'assurance maladie
(SAM – DGAS/DSE)
Tél. 022 546 19 00
route de Frontenex 62
www.geneve.ch/dse/assurancemaladie/

Association suisse des assurés
(ASSUAS)
Tél. 022 301 00 31
av. Vibert 19
1227 Carouge
www.assuas.ch

Bureau Central d'Aide Sociale (BCAS)
Permanence juridique sur l'assu-
rance-maladie, accident et indemni-
sation perte de gain
Tél. 022 310 20 55
place de la Taconnerie 3

Service cantonal des allocations familiales
Caisse cantonale genevoise de compensation
Tél. 022 718 67 67
route de Chêne 54
www.caisseavsge.ch

SIT Genève
Syndicat Interprofessionnel des Travailleuses et Travailleurs
Tél. 022 818 03 00
rue des Chaudronniers 16
www.sit-syndicat.ch

OCIRT
Office cantonal de l'inspection et des relations du travail
Tél. 022 388 29 29
rue des Noirettes 35
1227 Carouge
www.geneve.ch/ocirt

Garde d'enfants

Office de la Jeunesse
Evaluation des lieux de placement
Tél. 022 546 10 60
rue des Granges 7
www.geneve.ch/dgoj/elp/welcome.html

Croix-Rouge genevoise
Chaperon Rouge
Tél. 022 304 04 86
Secteur Enfants malades
Tél. 022 304 04 82
route des Acacias 9
www.croixrougegenevoise.ch

Bureau d'information Petite enfance (BIPE)
Tél. 022 321 22 23
rue du Cendrier 8
www.ville-ge.ch/dpt5/enfance/bipe_f.php

Pro Juventute, Accueil familial
Tél. 022 328 55 77
rue de l'Aubépine 1
geneve@projuventute.ch

Parents/enfants : informations et conseils

Consultations gratuites dans les Centres d'action sociale et de santé par la Fondation des services d'aide et de soins à domicile
Tél. 022 420 20 20
av. Cardinal-Mermillod 36
www.social-sante-ge.ch

Le Cerf-Volant
Tél. 022 329 58 90
bd Carl-Vogt 82
dicker.pmnjlr@gkb.com

Espace famille
Tél. 022 757.59.91
chemin du Signal 21
1233 Bernex
www.espacefamille.ch

L'Ecole des Parents
Tél. 022 733 12 00
rue de la Servette 91
www.ep-geneve.ch

Permanence téléphonique
Allô-Parents
Tél. 022 733 22 00
www.geneve.ch

Vaud

Baby blues, aides, soins et soutien à domicile

Centres Profa
Conseil en périnatalité
www.profa.org
Voir sous complément d'adresses dans le canton de Vaud, en fin de document

Permanence téléphonique
des sages-femmes
Tél. 079 477 17 17
8h-20h, 7 jours sur 7

Consultations pour nourrissons
Voir sous complément d'adresses dans le canton de Vaud, en fin de document

Aspects socio-juridiques

Service social de la maternité du CHUV
Tél. 021 314 31 98
Service social de néonatologie du CHUV
Tél. 021 314 34 73
www.chuv.ch

Centres Profa
Conseil en périnatalité
www.profa.org
Voir sous complément d'adresses dans le canton de Vaud, en fin de document

Union des Femmes
Conseils juridiques gratuits,
sans rendez-vous (pas par téléphone)
Tél. 021 323 33 22
Maison de la Femme
av. Eglantine 6
www.maisondelafemme.ch

Garde d'enfants

BIP : Bureau Information Parents,
Permanence téléphonique :
lundi-vendredi 10h-12h,
Tél. 021 315 60 00
www.lausanne.ch

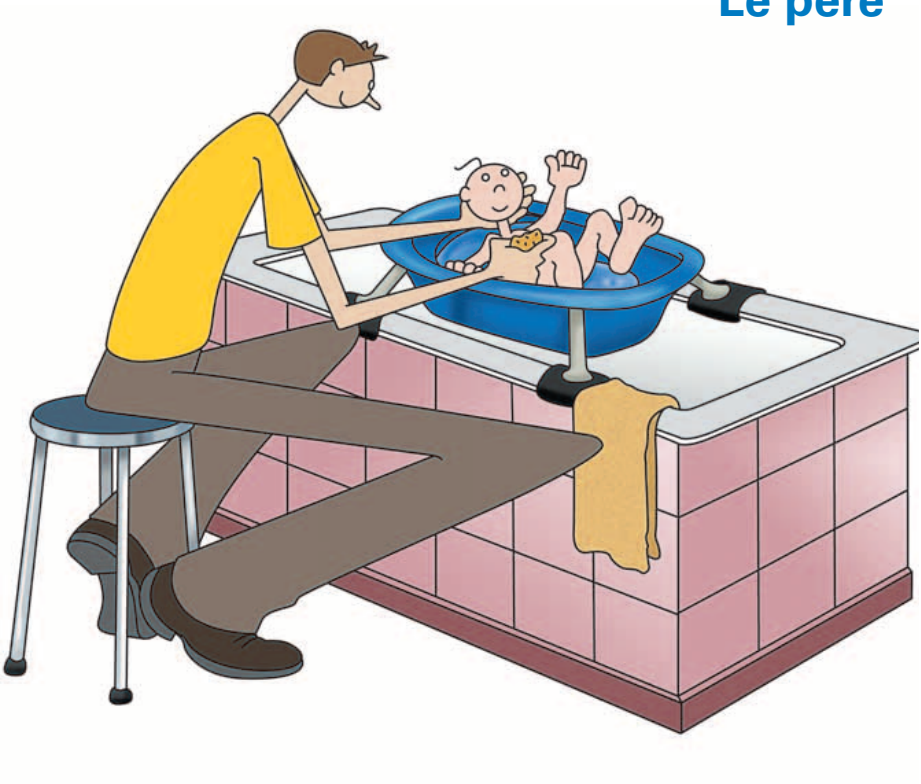
Croix-Rouge vaudoise
Garde d'enfants malades et
Parents-Rescousse
Tél. 021/340 00 80 ou 021/340 00 81
ou 021/340 00 84
www.croixrougevaudoise.ch

Pro Juventute
Accueil familial de jour
Bureau de la Suisse romande
place Chauderon 24
Tél. 021 622 08 10
www.projuventute.ch

Entraide familiale vaudoise
efv@bluewin.ch
www.lausannefamille.ch/entraidefamiliale-vaud

APEF,
Association pour l'entraide familiale
Service d'accueil d'enfants –
Mamans de jour
Tél. 021 312 28 04

Le père



J'aimerais savoir

- Les rôles du père et de la mère sont-ils interchangeables ?
- Durant les premiers mois, où est ma place auprès du bébé ?
- Comment vais-je influer sur le développement de mon enfant ?

L'image traditionnelle de l'homme dans la société et dans le monde du travail le montre éloigné de la vie familiale et relégué, trop souvent, à un rôle secondaire dans l'éducation des enfants, alors que celui-ci est important.

Les femmes sont de plus en plus nombreuses à travailler hors du domicile et doivent conjuguer travail professionnel et vie familiale.

Cette réalité sociologique exige un partage plus solidaire des tâches de la vie quotidienne et de l'éducation des enfants.

Pas de congé paternité en tant que tel

La disparition des grandes familles, l'éloignement ou l'indisponibilité des grands-parents, souvent encore actifs professionnellement, rendent indispensable la présence accrue des deux parents auprès de leurs enfants.

Il n'existe pas encore de congé paternité en tant que tel, spécifié dans la loi sur le travail (LTr) ou dans le code des obligations (CO).
Le droit à un ou plusieurs jours de congé dépend du lieu où le père travaille et du règlement ou de la convention collective qui régit ce lieu de travail.
Pour tout renseignement complémentaire, veuillez consulter le site : www.geneve.ch/ocirt.

Le père crée son propre mode de paternité

Chaque père trouve une manière de prendre ses responsabilités. Accompagner la mère et participer à la naissance de l'enfant lui permet d'entrer en relation avec le bébé dans les premiers moments de sa vie. Par la suite, cette relation va s'enrichir.

Sa sensibilité le rend tout aussi capable que la mère de prendre soin de l'enfant dès sa naissance, de communiquer avec lui et de l'aider dans son développement.

Tout comme la mère, le père est ému par le nouveau-né et le désir lui vient de le caresser, de le porter dans ses bras, de jouer avec lui.

Le père offre, semble-t-il, des jeux de stimulation différents de ceux proposés par la mère. Il s'engagerait plus dans des interactions physiques, dans des jeux de corps à corps, tactiles et moteurs, alors que la mère s'engagerait plus dans des jeux visuels et verbaux.

A lire

Devenir père, R. Frydman, Ch. Schilte, Ed. Marabout, Paris, 2007.

Le guide des papas débutants, R. Richter, E. Schäfer, Ed. Marabout, Paris, 2007

Les pères vont bien ! : comment les hommes affirment et assument aujourd'hui leur paternité, C. Sellenet, Ed. Flammarion, Paris, 2005.

Comment être père aujourd'hui ?, J. Camus, Ed. O. Jacob, Paris, 2005.

Le guide du jeune papa, M. Micucci, Ed. Marabout, Paris, 2003.

Contacts

Genève

Ecole des parents
Tél. 022 733 12 00
rue de la Servette 91
www.ep-ge.ch

Association des familles
monoparentales
Tél. 022 344 11 11
rue Lamartine 27
afmp@freesurf.ch

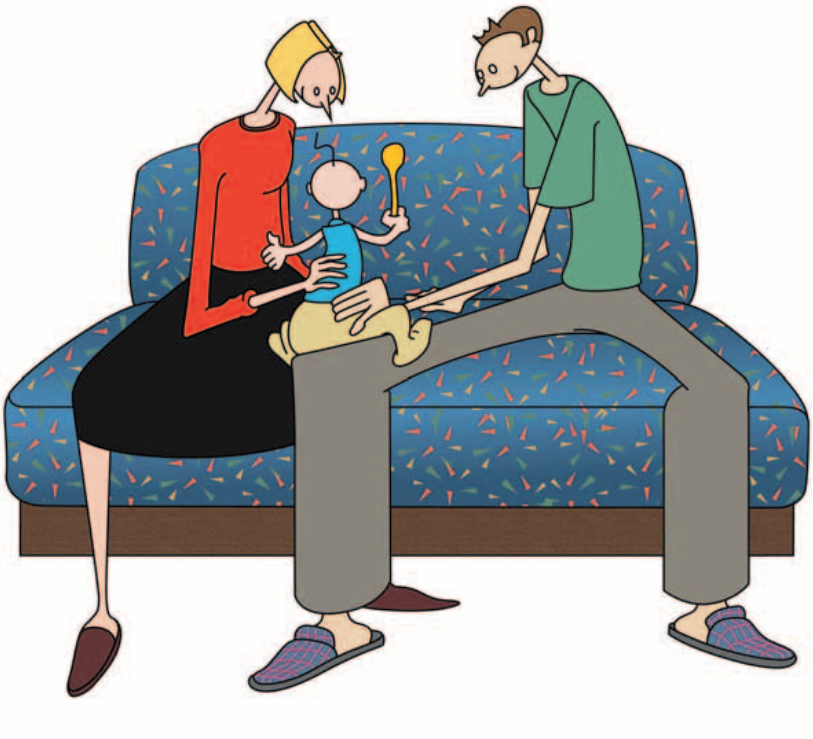
Mouvement de
la condition paternelle
Tél. 022 346 74 00
rue Michel-Chauvet 3
mcp.geneve@worldcom.ch

Vaud

Association des familles
monoparentales et recomposées
Tél. 021 312 16 40
av. Eglantine 6
www.afmr.ch

Mouvement de
la condition paternelle
Tél. 0848 49 50 51
Vaud-Valais
www.perepourtoujours.ch

Les parents



J'aimerais savoir

- Est-il normal d'avoir des désaccords occasionnels dans la relation ?
- Le père idéal ou la mère parfaite, une réalité ou une utopie ?
- Où le couple peut-il trouver de l'aide lorsqu'il rencontre des difficultés ?

Une nouvelle dynamique va s'engager entre le couple et l'enfant. Elle se construit sur la base de gestes quotidiens, tels que nourrir, soigner, surveiller, divertir, instruire les enfants. Le père, qui partage avec la mère l'éducation donnée aux enfants, enrichit la relation de couple. Les désaccords occasionnels font partie des relations au même titre que les périodes d'accord parfait. Dans cette phase, il est plus souvent question d'improvisation et de négociation ; le père idéal ou la mère parfaite sont bien utopiques.

Le couple qui rencontre des difficultés peut trouver de l'aide auprès d'un centre de planning familial et de grossesse, d'un centre de consultation conjugale ou de tout autre lieu cité en page 14.

Contacts

Genève
Planning familial (HUG)
Tél. 022 372 55 00
bd de la Cluse 47
http://planning-familial.hug-ge.ch

L'Ecole des Parents
Tél. 022 733 12 00
rue de la Servette 91
www.ep-ge.ch

Vaud
Centres Profa
Conseil en périnatalité
Consultation de couple
www.profa.org
Voir sous complément d'adresses dans le canton de Vaud, en fin de document

A lire

Points forts, Volume 1, De la naissance à 3 ans : les moments essentiels du développement de votre enfant,
T. B. Brazelton, Ed. LGF, Paris, 2007.

Première année, premiers liens,
V. Lumbroso, E. Contini, Ed. Nathan, Paris, 2006.

L'attachement : les débuts de la tendresse, H. Montagner, Ed. O. Jacob, Paris, 2006.

Le bébé

J'aimerais savoir

- Pendant combien de mois peut-on nourrir un enfant au sein ?
- Le lait maternel est-il suffisant ?
- Qui peut me conseiller et m'aider en cas de problèmes d'allaitement ?

Nourrir son enfant ne concerne pas seulement l'aspect nutritionnel, c'est aussi une manière d'entrer en relation avec le bébé. C'est une rencontre faite de plaisirs, de découvertes et de sensualité.

Le lait maternel est l'alimentation la plus adaptée et équilibrée pour le nouveau-né. Néanmoins, s'il est nourri au biberon, les laits artificiels sont conformes à ses besoins.

Toutefois, pour certaines raisons, la question du choix entre allaitement maternel et biberon peut se poser. Il est alors judicieux d'en parler avec des professionnels qui peuvent aider la jeune mère à orienter son choix.

L'allaitement maternel, même s'il est naturel, suscite souvent toutes sortes de questions et nécessite un accompagnement adéquat et des conseils adaptés à chaque situation.

A la Maternité, la mère bénéficie du soutien et de l'accompagnement des sages-femmes, d'une équipe qui l'entoure et la guide dans les premiers jours. Différentes brochures sur l'allaitement sont disponibles.

Le choix d'allaiter nécessite le respect de quelques principes de base :

- la mise au sein se fait dans les premières heures après la naissance
- l'allaitement doit s'adapter au rythme du nouveau-né
- pendant les six premiers mois, le lait maternel contient tous les éléments suffisants au développement de l'enfant. Aucun autre liquide n'est nécessaire à un bébé en bonne santé.
- afin de ne pas dérouter le bébé dans ses habitudes de tétée, il vaut mieux éviter de donner tétine ou biberon dans les quatre à six premières semaines
- chaque jour, la mère apprend à mieux se connaître avec son enfant. C'est bien souvent seulement après quelques semaines que l'aisance et le plaisir de l'allaitement s'instaurent.

Jeune mère parfois désemparée

Dès son retour à domicile, la jeune mère peut parfois se sentir désemparée ou seule face aux éventuelles difficultés de l'allaitement. Les sages-femmes, les puéricultrices, le pédiatre et les consultantes en lactation peuvent alors lui venir en aide (cf Contacts pp. 54-55).

En plus des conseils téléphoniques, la sage-femme, la consultante en lactation (et l'infirmière puéricultrice pour le canton de Vaud) se rendent volontiers au domicile. La LAMal prévoit encore, dans l'assurance de base, le remboursement intégral de trois consultations en matière d'allaitement.

A lire

Fondation suisse pour la promotion de l'allaitement, site web : www.allaiter.ch

L'allaitement, J. Moorhead, Ed. Pearson Education, Paris, 2006

L'allaitement : de la naissance au sevrage, M.Thirion, Ed. Albin Michel, Paris, 2004

L'allaitement de mon enfant : clés pour un allaitement épanoui, M.-D. Linder, C. Maupas, Ed. Hachette, Paris, 2004

Guide de l'allaitement et du sevrage, P. Walter, Ed. La Découverte, Paris, 2004

Le guide de l'allaitement, Ch. Pellé-Douël, Marabout, Paris, 2004

Allaiter, c'est bon pour la santé de la mère et de l'enfant, C.-S. Didierjean-Jouveau, Ed. Jouvence, Bernex, 2003.

J'aimerais savoir

- Quels sont les produits de base à acheter ?
- Est-il vrai que, très souvent, le bébé devient jaune après la naissance ?
- Quand le cordon ombilical va-t-il tomber ?
- Où puis-je trouver du matériel d'occasion ?

Matériel de base pour les soins

Utiliser de préférence des produits de soins neutres :

- savon à PH neutre (ou savon surgras)
- huile d'amande douce ou de coco
- crème hydratante pour la peau
- pommade en cas de rougeur du siège à base de corps gras ou d'oxyde de zinc.

L'ictère du nouveau-né

La plupart des nouveau-nés développent, durant la première semaine de vie, une jaunisse : c'est normal. La coloration jaune de la peau (ictère) est due à l'accumulation d'un pigment que le foie du bébé élimine lentement lors des premiers jours de vie. En plaçant le bébé à proximité d'une fenêtre, la lumière du jour favorisera cette élimination. Dans certains cas, une surveillance particulière peut s'avérer nécessaire.

Les câlins

Il faut profiter des moments où l'enfant est éveillé ou lorsqu'il est tout nu après son bain, pour le caresser, le câliner.

Le bain

Le bain se donne aussi pour le plaisir du bébé. L'eau pure lave et il n'est pas nécessaire d'utiliser de nombreux produits de soins. Le savon est réservé pour la toilette du siège.

L'usage des serviettes humides ou du lait de toilette doit être ponctuel, par exemple pendant les voyages (réactions allergiques fréquentes).

Le cordon ombilical

Tant que le cordon ombilical n'est pas tombé (environ 10 jours), désinfecter le nombril et poser une compresse. Cela ne fait pas mal au nourrisson. En cas de rougeur, demander l'avis de la sage-femme ou du pédiatre.

Le trousseau, mobilier d'occasion ou en location

Si l'on veut éviter les frais onéreux, on peut opter pour la location ou l'achat de matériel d'occasion pour le bébé. En plus des adresses mentionnées, il existe de nombreuses boutiques d'articles et de vêtements d'occasion.

Contacts pour le matériel

Genève
Pro Juventute
Tél. 022 328 55 77
rue de l'Aubépine 1
geneve@projuventute.ch.

Vaud
Adresses des vestiaires
et boutiques de seconde main
Info Lausanne
Tél. 021 315 25 55
Case postale 3280
1002 Lausanne
www.vaudfamille.ch,
rubrique : budget futé

A lire

Pro Juventute, Brochure : notre bébé (format pdf), existe en quatre langues, 2007, site www.projuventute.ch

Points forts, volume 1, De la naissance à 3 ans : les moments essentiels du développement de votre enfant, T. B. Brazelton, Ed. LGF, Paris, 2007.

Mode d'emploi de bébé : conseils de dépannage et instructions de maintenance pour une 1ère année d'utilisation, L. Borgenicht, J. Borgenicht, Ed. Marabout, Paris, 2006.

Parents pour la première fois : un guide compagnon pour cette merveilleuse aventure, M. Stoppard, Ed. Pearson pratique, Paris, 2006.

Le Massage des bébés : bien-être et harmonie dans la relation parents-enfants, V. Mc Clure, Ed. Sand, Paris, 2005

Les compétences du nouveau-né, M. Thirion, Ed. A. Michel, 2002.

Association de parents jumeaux

Lors d'une naissance multiple, il est possible d'adhérer à l'Association des parents de jumeaux, triplés et plus. Cette association publie quatre fois par an un journal contenant un fichier matériel et vêtements, ainsi que des conseils sur l'éducation, l'alimentation, l'allaitement, le sommeil des nourrissons, etc.
L'association offre plusieurs prestations, comme l'échange d'expériences, le soutien aux futurs parents par le biais d'un parrainage, mais aussi des rencontres conviviales entre les familles, de même que des conférences.
Elle propose aussi du matériel en prêt et organise deux bourses d'échange de matériel et de vêtements par an. Elle dispose également d'une bibliothèque spécifique dans ce domaine.

Lors de naissances multiples, des aides à domicile peuvent être sollicitées.

Contacts jumeaux

Association des parents de jumeaux (triplés et plus)
Tél. 078 761 65 32
Case postale 51
1030 Bussigny
www.apjcv.ch
Cette association est ouverte aussi aux parents du canton de Genève.

A lire

Le guide des jumeaux : la conception, la grossesse, l'enfance, J.-C. Pons, Ch. Charlemaine, E. Papiernik, Ed. O. Jacob, Paris, 2006.

Des jumeaux, quelle aventure !, M. Decamps, Ed. J. Lyon, Paris, 2004.

J'aimerais savoir

- Dois-je laisser mon bébé pleurer la nuit ?
- Comment savoir pourquoi il pleure ?
- Comment puis-je le consoler ?
- Que faut-il vérifier pour s'assurer que tout va bien ?
- Qui peut m'aider si cette situation met mes nerfs à rude épreuve ?

Les pleurs

Il est normal que le nouveau-né pleure. C'est son tout premier langage. Durant les premiers mois, il est très fréquent qu'il ait des pleurs de décharge le soir.

Mais il est conseillé d'aller le voir afin de vérifier :
- qu'il n'est pas dans une mauvaise position
- que ses vêtements ne le gênent pas
- qu'il n'a ni trop chaud, ni trop froid, ni mal
- qu'il n'est pas mouillé
- qu'il n'a pas faim.

Sans le prendre dans les bras, on peut lui parler doucement à l'oreille, chantonner, poser une main sur son ventre, prendre ses mains et le caresser.
S'il reste inconsolable, le prendre et le bercer ou le caler contre l'épaule, la tête nichée contre le cou. Cela ne le rendra pas capricieux pour autant.
La chaleur de votre voix, de vos mains et votre odeur sont autant d'éléments rassurants pour lui.

Malgré tout, certains pleurs peuvent durer longtemps. C'est le moyen que le nouveau-né a de décharger sa nervosité ou son agitation intérieure. Cette situation peut, à juste titre, mettre les nerfs des parents à rude épreuve. Ne secouez jamais votre bébé, cela peut mettre son cerveau et sa vie en danger. Vous pouvez demander aide ou conseil à votre pédiatre, à la sage-femme ou à l'infirmière.

Les coliques

Les coliques dites «des trois premiers mois» semblent être des douleurs abdominales. Elles débutent souvent 10 à 15 jours après la naissance.
Elles surviennent après le repas, alors que le bébé est assoupi. L'enfant s'agite et est difficile à calmer. Il peut être soulagé, allongé à plat ventre, en le berçant au creux du bras, posé à cheval sur l'avant-bras.

Le plus souvent, ces coliques disparaissent vers le 3e mois, lorsque le système digestif est régularisé.
Si les pleurs ou les coliques s'accompagnent d'autres signes tels que fièvre, changement de couleur ou de comportement, consulter rapidement votre pédiatre.

A lire

Calmer et détendre son bébé : nutrition, massage, réflexologie, santé, soins naturels, P. Rhatigan, Ed. Courrier du livre, Paris, 2007.

10 astuces de parents pour calmer un bébé qui pleure, E. Paroissien, Ed. Fleurus, Paris, 2006.

Pourquoi pleurent-ils ?, H. Van de Rijt et F. X. Plooij, Ed. A. Michel, Paris, 2001, [2e éd.].

A. Solter, *Pleurs et colères des enfants et des bébés : une approche révolutionnaire*, Ed. Jouvence, Bernex, 1999.

Trois bébés dans leur famille, Laura, Daniel et Louis : Les différences du développement, T. B. Brazelton, Ed. Stock/Laurence Pernoud, Paris, 1996, [5e éd.].

Le sommeil de l'enfant

Comme manger et boire, le sommeil est particulièrement important et joue un rôle fondamental dans la croissance et la maturation du tout-petit.
Le sommeil varie d'un enfant à l'autre et, au début surtout, d'un jour à l'autre. Ce n'est que progressivement que l'enfant va dormir toute une nuit. Le bébé vit à son propre rythme.

Le sommeil du nouveau-né

En 24 heures, le tout-petit vit une succession de phases d'éveil et de sommeil réglées par un rythme de 3 à 4 heures. Ce rythme se caractérise par des phases de sommeil agité et de sommeil calme ou lent. Le nouveau-né dort beaucoup, mais chaque bébé a son propre rythme qui peut varier entre 14 et 20 heures par jour. Le sommeil est très important pour son développement.
Pendant le sommeil agité, il peut s'étirer, grogner, grimacer, faire la moue, il peut devenir rouge puis se calmer, ses yeux parfois s'entrouvrent. En dépit de toute cette agitation apparente, il dort ! Pour son équilibre, il est important de ne pas le déranger pendant ces moments.
Pendant le sommeil lent, le bébé est immobile avec quelques sursauts. Il a les yeux fermés et parfois il sourit. Sa respiration est calme, il dort profondément.
A partir de 1 mois, le sommeil nocturne s'allonge, et l'enfant espace ainsi ses repas nocturnes.
Entre 5 et 6 mois, le nourrisson dort de 10 à 11 heures sans se réveiller. Il a deux périodes de sommeil durant la journée qui sont les siestes.
Cela paraît simple et pourtant combien de parents dorment mal parce que le nouveau-né se réveille trop souvent !
Il est important et nécessaire d'observer la manière dont l'enfant dort afin de bien reconnaître ses phases de réveil et d'apprendre à les différencier des phases de sommeil agité.
Dès que l'allaitement maternel est bien instauré (vers 3 à 4 semaines), il est possible de lui donner une sucette pour l'aider à s'endormir.

Où et comment coucher bébé

Le bébé peut dormir dans la chambre de ses parents, mais de préférence pas dans leur lit.
Pendant sa première année :
- l'enfant est toujours couché sur le dos pendant son sommeil
- son visage reste dégagé, il respire à l'air libre
- ne pas utiliser de duvet, couverture, oreiller, mais un sac de couchage pour bébé ou un surpyjama selon la saison
- l'enfant dort dans une chambre bien

aérée et sans fumée de cigarette, à la température ambiante de 18°C. Eviter les courants d'air.

Afin d'éviter la plagiocéphalie positionnelle, appelée dans le langage commun « tête plate », alterner la position de la tête du bébé lorsqu'il dort (une fois à droite, une fois à gauche).
Quand il est réveillé et sous surveillance, on peut varier les positions et le mettre à plat ventre de courts moments.
Si le nourrisson a de la fièvre, ne pas hésiter à le découvrir.
Respecter toujours son sommeil. Un bébé privé de sommeil est plus fragile et plus vulnérable.
Il est nécessaire d'apprendre à comprendre ses messages : s'il pleure, refuse ses biberons, vomit, régurgite abondamment, a de la fièvre, c'est sa façon de dire que quelque chose ne va pas.

Si le nouveau-né :
- régurgite beaucoup ou vomit
- est gêné pour respirer, même sans fièvre
- a de la fièvre (plus de 38°C)
- devient très pâle ou bleu

sans pour autant céder à la panique, consultez rapidement votre pédiatre.

La mort subite du nourrisson

On ne connaît pas encore réellement les causes de la «mort subite du nourrisson». On sait maintenant que des facteurs d'environnement de l'enfant jouent un rôle important. Observez de bonnes pratiques de couchage telles que :
- le coucher sur le dos pendant son sommeil
- le protéger de la fumée de cigarette.
- lui éviter un environnement trop chauffé.

Toutes les précautions citées précédemment ont démontré leur utilité pour prévenir la mort subite du nourrisson.

A lire

Le sommeil de votre enfant, Ed. Marabout, A. Bacus-Lindroth, Paris, 2007.

Les clés d'or du sommeil de notre enfant ou La plénitude retrouvée, A. Barre-Chanry, S. d'Arbois, Ed. Aubanel, Paris, 2006.

Mon enfant dort mal : endormissements difficiles, réveils nocturnes : comment aider mon enfant à dormir, M.-J. Challamel, M. Thirion, Ed. Pocket, Paris, 2005.

Le sommeil, le rêve et l'enfant, M.-J. Challamel, M. Thirion, Ed. A. Michel, Paris, 2002.

Messages aux parents, Ed. Pro Juventute, www.projuventute.ch (cf. p. 42)

On peut avoir l'impression que le bébé passe son temps à dormir, manger et pleurer, mais lorsqu'on l'observe avec attention, on constate que ses sens sont en éveil, qu'il est capable d'entrer en relation avec le monde qui l'entoure et de tisser des liens affectifs.

Certains enfants sont vifs, d'autres beaucoup plus lents à réagir. Tous ont besoin de caresses, de paroles douces, de stimulations, de mouvements.

Les enfants ont besoin de calme et de régularité, et il convient de trouver le meilleur rythme pour chacun.

La recherche de nourriture est l'un des premiers apprentissages. La répétition des tétées, dans un climat de tendresse, lui procure un sentiment de bien-être.

Pro Juventute et l'Ecole des parents proposent les *Messages aux parents*, treize petits cahiers qui arrivent, mois après mois, dès la naissance de l'enfant. On y trouve informations et conseils utiles, pistes de réflexion et points de repère.
Pour les commander, s'adresser soit à l'Ecole des parents, rue de la Servette 91, 1202 Genève, 022 733 12 00, soit à Pro Juventute, bureau de la Suisse romande, place Chauderon 24, 1003 Lausanne, 021 622 08 10.

Les parents qui rencontrent des difficultés peuvent trouver de l'aide auprès d'un centre de planning familial et de grossesse, d'un centre de puériculture, du pédiatre ou de tous les lieux cités en fin de chapitre.

A lire

L'Eveil de bébé : accompagnez les progrès de votre enfant pendant sa première année, M. Stoppard, Ed. Pearson pratique, Paris, 2005.

L'éveil de votre enfant : les gestes au quotidien pour un bébé actif et détendu, Ch. de Truchis-Leneveu, Ed. J'ai lu, Paris, 2003.

Messages aux parents, Ed. Pro Juventute, www.projuventute.ch (cf. p. 42).

J'aimerais savoir

- Puis-je rester auprès de mon bébé à l'hôpital ?
- Comment va-t-il réagir à l'hospitalisation ?
- Comment lui expliquer ce qui va lui arriver ?
- Qui peut nous aider ?

L'hospitalisation du bébé à la naissance intervient dans un moment crucial de la rencontre parents-enfant. Cette séparation est d'autant plus difficile qu'elle est vécue dans un climat d'inquiétude quant à la santé de l'enfant.

Ce qu'il est utile de savoir dans cette situation :

- les parents ont la possibilité de rester auprès du bébé autant qu'ils le désirent, voire d'obtenir une chambre à proximité de celle de l'enfant
- quelle que soit l'heure, ils peuvent venir le voir
- les infirmières et médecins qui le soignent sont à la disposition des parents
- la poursuite de l'allaitement est possible sous diverses formes
- en cas de séjour hospitalier prolongé du nouveau-né (soit trois semaines au moins), la mère peut demander que le congé maternité payé ne prenne effet que lorsque l'enfant arrive à la maison. Dans ce cas, l'interdiction de travailler pendant les huit semaines suivant l'accouchement reste valable, mais pendant cette période, le paiement du salaire dépend du Code des obligations ou d'autres dispositions en vigueur dans l'entreprise et non pas des APG (allocations pour perte de gain).

L'assistante sociale du service est à même de répondre aux questions suivantes :

- comment les frais d'hospitalisation de l'enfant sont-ils pris en charge ?
- comment faire face aux frais suscités par la maladie du nouveau-né : frais de traitements, frais de matériel, etc. ?
- comment trouver de l'aide pour les déplacements, les frais d'organisation ou les pertes de gains engendrés par cette hospitalisation ?
- qui peut apporter de l'aide pour s'occuper des autres enfants et du foyer ?
- où trouver un appui ou un soutien psychologique ?

La mère, les parents qui rencontrent des difficultés peuvent trouver de l'aide auprès de l'assistante sociale du service où l'enfant est hospitalisé, d'un centre de planning familial et de grossesse, du médecin, ou d'un autre lieu cité en fin de chapitre.

A lire

Accompagner le développement de son enfant né prématurément, E. Roméo, Ed. Solar, Paris, 2007.

Allô docteur, mon enfant est malade ! : guide pratique pour la santé de votre enfant, A. Galetto-Lacour, Ed. Médecine et hygiène, Chêne-Bourg, 2006.

Vincent, Sophie et les autres, conseils aux parents en cas de maladie de leur enfant, Société suisse de pédiatrie (disponible auprès de votre pédiatre et sur le site www.swiss-paediatrics.org).

J'aimerais savoir

- Puis-je sortir le bébé dès sa naissance ?
- Comment le transporter en voiture ?
- Quelles sont les formalités à remplir pour changer de pays ?

Lorsque vous sortez de la maternité en voiture avec votre bébé, installez-le dans un siège-coque pour bébé, adapté à son âge, sur le siège arrière de la voiture.

Voyager avec un nouveau-né est possible, mais certaines précautions doivent être prises. D'une manière générale, et dans la mesure du possible, les habitudes quotidiennes ainsi que les horaires du nourrisson sont à respecter.

Ne pas oublier de lui laisser des objets qui lui sont chers et qui lui permettent de conserver des repères, surtout lorsqu'il voyage.

Les sorties précoces

Il est possible de sortir le bébé dès le retour de la maternité à condition de veiller à ce qu'il soit vêtu de manière adéquate et dispose d'un moyen de transport adapté (poussette ou couffin). En été, il faut être attentif à la déshydratation et promener bébé de préférence à l'ombre. En hiver, préférer les heures bien ensoleillées.

Matériel utile aux sorties ou aux voyages

- matériel pour changer bébé (couches, vêtements)
- si l'enfant n'est pas allaité, un biberon d'eau (surtout en été car le risque de déshydratation est important), ou un biberon de lait suivant l'âge et le type d'alimentation (attention, s'il fait chaud, il vaut mieux ne pas préparer le biberon à l'avance, mais prévoir de l'eau chaude dans un thermos et une boîte de lait).
- ses jouets préférés, son éventuelle sucette, son doudou s'il en a un
- des mouchoirs ou serviettes humides, des petits sacs en plastique pour les couches et un linge pour le changer.

Ce qu'il faut savoir pour les voyages à l'étranger

- depuis le 1er janvier 2003, l'inscription d'enfant(s) dans le passeport des parents n'est plus possible. Chaque citoyen doit être titulaire d'un passeport ou d'une carte d'identité. Tous les documents

d'identité (passeport, carte d'identité) doivent être commandés à la commune de domicile (pour la Ville de Genève : 8, rue du Nant).
- prévoir une assurance annulation, notamment lors de déplacement en avion, car une indisposition de dernière minute peut remettre le voyage en question.
- prévoir une assurance rapatriement.
- Penser à une assurance maladie et accidents qui couvre les frais à l'étranger ou dans un autre canton suisse
- penser à emporter les médicaments nécessaires si l'enfant a un traitement, sinon quelques suppositoires contre la fièvre ainsi qu'un thermomètre
- en cas d'hospitalisation, les soins sont pris en charge par votre assurance jusqu'à concurrence du montant en vigueur dans votre canton.

Choisir entre couffin, poussette, landau, pousse-pousse, sac porte-bébé

Il est important d'adapter ce choix à l'âge du bébé et d'y réfléchir en termes de confort et sécurité pour l'enfant, mais aussi en fonction du degré de facilité et de la durée d'utilisation.

En ce qui concerne le porte-bébé, il en existe deux types :
- sans armature, qui peut être utilisé pour un bébé de 15 jours à 8 mois, mais limité à un poids maximal de 8 kg
- avec armature, à partir de 5 mois et plus, si possible muni d'un repose-tête.

Les modes de déplacement les plus courants

- attention dans les transports publics, certaines poussettes sont très encombrantes, leur préférer le porte-bébé ou le pousse-pousse
- en train. Il s'agit là d'une solution confortable, surtout si les trajets sont longs, car l'enfant peut se mouvoir. Selon les trains, il existe des wagons pour enfants.
  Jusqu'à l'âge de 6 ans, les enfants ne paient pas. Se renseigner auprès des guichets CFF (Passeport Famille).
- à vélo. Il est déconseillé de prendre bébé à l'arrière d'un vélo avant l'âge de 1 an.
- en avion. Un bébé peut prendre l'avion, mais attention au décollage et à l'atterrissage, lui donner une sucette ou un biberon afin d'éviter que les oreilles ne se bouchent.

- En voiture, veiller avant tout à la sécurité, au confort et à la facilité d'utilisation du matériel. Le bébé doit être installé dans un dispositif adapté et fixé avec une ceinture de sécurité de la voiture. Les nacelles de voyage avec sangle sont déconseillées. Les sièges-autos installés à l'arrière dos à la route sont confortables, pratiques et offrent la meilleure sécurité pour enfant dès la naissance.

Ordonnance sur la circulation routière (ORC art. 3a) : Pour les enfants jusqu'à 7 ans, l'utilisation de dispositifs de retenue pour enfants est obligatoire.

- ne jamais laisser un enfant seul dans la voiture
- attention aux risques de déshydratation dus à la chaleur
- prévoir des haltes régulières
- installer des stores de protection contre le soleil
- veiller à régler chauffage et climatisation sans excès.

A lire

Les enfants dans l'auto, Cette brochure donne des conseils sur le choix et l'utilisation des sièges-autos, non seulement pour les tout-petits (0 à 9/18 mois), mais aussi pour les utilisateurs des autres types de sièges (à harnais ou à tablette 8-9 mois à 4 ans) et rehausseur (3 à 12 ans).

Protéger le nouveau-né des dangers auxquels il est particulièrement exposé :

- chute de la table à langer
- brûlure ou ébouillantage
- noyade dans la baignoire
- le soleil. Tous les bébés ont la peau très sensible et doivent éviter le soleil direct. Gardez votre bébé à l'ombre et mettez un parasol sur sa poussette. Les vêtements le protègent du soleil. Mettez-lui un pantalon large, une blouse à manches longues et un chapeau à large bord. Eviter les heures d'ensoleillement maximal (entre 10h et 15h).

D'autres renseignements peuvent être obtenus auprès des lieux cités en fin de chapitre.

A lire

Le Bureau de prévention des accidents (BPA) met gratuitement à la disposition du public diverses brochures concernant les risques et la sécurité de l'enfant. Elles sont adaptées à l'évolution de l'âge de l'enfant (Le courrier BPA enfants, 12 numéros gratuits). Transmettre l'adresse des parents, prénom et date de naissance de l'enfant au BPA, Laupenstrasse 11, 3008 Berne, e-mail info@bpa.ch, 031 390 22 22, www.bpa.ch

Mon enfant au soleil - le guide des parents. Groupe de travail mélanome malin, 1997. Demander la brochure auprès de la Ligue genevoise contre le cancer, 10, place des Philosophes, 1205 Genève, Tél. 022 322 13 33.

Le Programme intercantonal de prévention des accidents d'enfants PIPAD'ES a élaboré un «aide-mémoire» disponible sur le site www.pipades.ch : *Aide-mémoire de prévention des accidents domestiques de l'enfant entre 0 et 5 ans*.

Editée par la Fédération romande des consommateurs (FRC), en collaboration avec le BPA, la brochure *Le guide du moutard : la sécurité, votre enfant et vous* peut être commandée auprès du secrétariat de la FRC, case postale 6151, 1002 Lausanne, 021 312 80 06 (fax 021 312 80 04) et dans les bureaux FRC - Conseil, au prix de Fr. 5.- la pièce.

Bureau suisse de prévention
des accidents
Tél. 031 390 22 22
Laupenstrasse 11
3008 Berne
www.bpa.ch

Genève

Alimentation, soins, sommeil et éveil du nourrisson

Arcade Sages-femmes
Tél. 022 329 05 55
Permanence téléphonique
lu-ve 8h-20h
sa-di-jours fériés 9h-12h et 17h-20h
bd Carl-Vogt 85
www.arcade-sages-femmes.ch

Les Consultantes en lactation
de Genève (IBCLC)
Téléphone 7 jours sur 7
de 8h à 18h
Tél. 022 752 30 09

Consultations gratuites dans les
Centres d'action sociale et de santé
par la Fondation des services d'aide
et de soins à domicile
Tél. 022 420 20 20
www.social-sante-ge.ch

Bébé malade, hospitalisé

Clinique des Grangettes
Garde de pédiatrie
Tél. 022 305 04 58
ch. des Grangettes 7
1224 Chêne-Bougeries
www.grangettes.ch

Hôpital de la Tour
Garde de pédiatrie
Tél. 022 719 61 00
av. J.-D.-Maillard 3
1217 Meyrin
www.latour.ch

Hôpital des enfants (HUG),
Urgences de pédiatrie (24h/24)
Tél. 022 382 45 51 ou 52
Service social de pédiatrie
Tél. 022 382 42 07
www.hug-ge.ch/pediatrie

Service social d'obstétrique (HUG)
Tél. 022 382 42 07
http://gyneco-obstetrique.hug-ge.ch

Vaud

Alimentation, soins, sommeil et éveil du nourrisson

Centres Profa
Conseil en périnatalité
www.profa.org
Voir sous complément d'adresses dans le canton de Vaud, en fin de document

Permanence téléphonique
des sages-femmes
Tél. 079 477 17 17
8h-20h, 7 jours sur 7

Consultations pour nourrissons
Voir sous complément d'adresses dans le canton de Vaud, en fin de document

Bébé malade, hospitalisé

Centrale des médecins
Tél. 0848 13 31 33

Hôpital de l'Enfance
Tél. 021 627 28 29
ch. de Montétan 16
www.hopital-enfance.ch

Service social de pédiatrie du CHUV
Tél. 021 314 35 75
Tél. 021 314 30 94
www.chuv.ch

Service social de néonatologie
du CHUV
Tél. 021 314 34 73
www.chuv.ch

Pédopsychiatrie

Genève

Service de psychiatrie
de l'enfant
et de l'adolescent (HUG)
Tél. 022 382 89 89
ch. des Crêts-de-Champel 41
www.hug-ge.ch

Centre Brazelton Suisse
Tél. 022 305 06 60
Clinique des Grangettes
ch. des Grangettes 7
1224 Chêne-Bougeries
www.grangettes.ch

Vaud

Pédopsychiatrie
Consultation ambulatoire
Tél. 021 627 26 15
La Chablière 5
www.chuv.ch

SUPEA
Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent
Tél. 021 314 19 60
rue du Bugnon 23A,
www.chuv.ch/psy/supea

Service psychiatrique de l'enfant et de l'adolescent de la région

Centre psychosocial
de la région

Migrants

Genève

Association Appartenances
Tél. 022 781 02 05
bd Saint-Georges 72
www.appartenances-ge.ch

Association Pluriels
Tél. 022 328 68 20
rue des Voisins 15
www.pluriels.ch

Camarada
Tél. 022 344 03 39
ch. de Villars 19
www.camarada.ch

Centre d'accueil et de formation
de la Roseraie
Tél. 022 321 08 30
rue de la Maladière 2

Centre de Contact Suisses-Immigrés
Tél. 022 304 48 60
route des Acacias 25
www.ccsi.ch

Association Caritas Genève
Tél. 022 708 04 44
rue de Carouge 53
www.caritas-geneve.ch

Centre social protestant
Tél. 022 807 07 00
rue du Village-Suisse 14
www.csp.ch

Vaud

Association Appartenances
Centre Femmes
Tél. 021 351 28 80
rue des Terreaux 10
www.appartenances.ch

Espace Hommes
Tél. 021 320 01 31
rue Côtes-de-Montbenon 15
www.appartenances.ch

Fraternité - Consultations
sociales pour immigrés
Tél. 021 213 03 53
place Arlaud 2
www.csp.ch

Service éducatif itinérant
Tél. 022 343 87 09
rue de Veyrier 16
1227 Carouge
www.sei-ge.ch

Vaud

Besoins spéciaux
de la petite enfance
Pro Infirmis
Tél. 021 314 73 00
av. P.-Decker
www.proinfirmis.ch

Service éducatif itinérant
Tél. 021 321 50 21
rue de Verdeil 11
www.educh.ch

Handicaps

Genève

Pour consulter de la documentation
sur le handicap
www.geneve.ch/handicap

Association genevoise
d'insertion sociale (AGIS)
Tél. 022 308 98 10
rue Eugène-Marziano 33
1227 Les Acacias
www.agis-ge.ch

Consultations pour nourrissons du canton de Vaud
Centres médico-sociaux

Z.I Ouest
Ch. des Artisans
1580 Avenches
Tél. 026 676 90 00

Rue du temple 17
1096 Cully
Tél. 021 799 99 88

Côte à Tenot 1
1040 Echallens
Tél. 021 886 16 20

Pl. Croix-Blanche 15
1066 Epalinges
Tél. 021 784 84 50

Montoly 1
1196 Gland
Tél 022 365 77 97 / 022 364 44 00

Rte du Canal 6
1347 Le Sentier
Tél. 021 845 25 60

Rte de Lausanne 16
1052 Le Mont
Tél. 021 651 60 70

Rte des Penys 2
1295 Mies/Terre-Sainte
Tél. 022 365 77 97 / 022 950 98 20

Av. des Planches 22
1820 Montreux
Tél. 021 966 04 88

Rte Mauborget 7
1510 Moudon
Tél. 021 905 95 95

Rue des Marchandises 17
1260 Nyon
Tél. 022 365 77 97 / 021 365 77 77

Le Bourg 40
1610 Oron-la-Ville
Tél. 021 907 79 20

Grand-Rue 19
1350 Payerne
Tél. 026 662 41 41

Rte de Cossonay 26
1008 Prilly
Tél. 021 620 02 70

Place Neuve 4
1009 Pully
Tél. 021 721 24 44

Le Château
1180 Rolle
Tél. 022 365 77 97 / 021 825 35 31

Panorama 17
1800 Vevey 1
Tél. 021925 25 80

Espace prévention Petite Enfance

Lausanne
Rue Pré-du-Marché 23
1004 Lausanne
Tél. 021 641 08 10
Lun.-ven. 8h-12h

Bex, Aigle, Villeneuve, Les Diablerets, Leysin, Villars et villages
Bureau Petite Enfance
Glariers 20
BP 140
1860 Aigle
Tél. 024 468 40 46

Pays d'Enhaut
1660 Les Moulins
Tél. 026 924 31 41

Morges, Aubonne
Pl. Casino 1
1110 Morges
Tél. 021 804 66 44

Nord vaudois, Orbe, Cossonay, Vallée de Joux
Rue du Pré 2
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 424 94 20

Fondation Profa
www.profa.ch

Lausanne
Consultation de santé sexuelle - planning familial
Av. Georgette 1
1003 Lausanne
Tél. 021 312 25 93

Consultation de couple et de sexologie
Av. Georgette 1
1003 Lausanne
Tél. 021 312 24 58

Conseil en périnatalité
Av. Georgette 1
1003 Lausanne
Tél. 021 631 01 52

Centre LAVI
Grand-Pont 2 bis
1003 Lausanne
Tél. 021 320 32 00

Aigle
Consultation de santé sexuelle - planning familial
Ch. du Grand-Chêne 1
1860 Aigle
Tél. 024 468 86 08

Conseil en périnatalité
Ch. du Grand-Chêne 1
1860 Aigle
Tél. 024 468 83 04

Bex
Consultation de couple et de sexologie
Av. de la Gare14
1880 Bex
Tél. 021 312 24 58

Montreux
Consultation de couple et de sexologie
Av. des Alpes 22
1820 Montreux
Tél. 021 312 24 58

Morges
Consultation de couple et de sexologie
Rue Couvaloup 10
1110 Morges
Tél. 021 804 98 98

Conseil en périnatalité
Espace Prévention
Place du Casino 1
1110 Morges
Tél. 021 804 66 44

Nyon
Consultation de couple et de sexologie
Rue des Marchandises 17
1260 Nyon
Tél. 022 365 77 00

Consultation de santé sexuelle - planning familial
Rue des Marchandises 17
1260 Nyon
Tél. 022 365 77 44

Conseil en périnatalité
Rue des Marchandises 17
1260 Nyon
Tél. 022 365 77 48 / 079 236 18 83

Renens

Consultation de couple et de sexologie
Rue de Lausanne 21
1020 Renens
Tél. 021 631 01 63

Consultation de santé sexuelle - planning familial
Rue de Lausanne 21
1020 Renens
Tél. 021 631 01 43

Conseil en périnatalité
Rue de Lausanne 21
1020 Renens
Tél. 021 631 01 53

Education sexuelle
Rue de Lausanne 21
1020 Renens
Tél. 021 631 01 30

Vevey

Consultation de couple et de sexologie
Av. Général-Guisan 30
1800 Vevey
Tél. 021 925 80 64

Consultation de santé sexuelle - planning familial
Av. Général-Guisan 30
1800 Vevey
Tél. 021 925 80 60

Conseil en périnatalité
Av. Général-Guisan 30
1800 Vevey
Tél. 021 925 80 61 / 079 815 28 47

Yverdon-les-Bains

Consultation de santé sexuelle - planning familial
Rue des Pêcheurs 8
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 557 20 60

Conseil en périnatalité
Rue des Pêcheurs 8
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 424 41 26 / 024 557 20 55

Cossonay, Orbe, Vallorbe, la Vallée, St Loup

Cigogne,
Conseil en périnatalité itinérant
Tél. 079 777 82 18

Payerne

Consultation de santé sexuelle - planning familial
Rue de Lausanne 9
1530 Payerne
Tél. 026 662 14 14

Conseil en périnatalité
Rue de Lausanne 9
1530 Payerne
Tél. 026 662 19 19

Impressum

Conception et rédaction

- Lorenza Bettoli, Catherine Colquhoun, Dorette Fert, Anne-Laure Piguet, Planning familial (CIFERN), Genève
- Nahoé Curtet, sage-femme et conseillère en planning familial, Fondation Profa, Vaud
- Suzanne Niquille, Communicaffaires

Réalisation

Service de la communication des HUG

Graphisme

Daniel Jaquet

Dessins

Simon Tschopp

Financement

- Maternité des HUG
- Département de médecine communautaire et de premier recours des HUG
- Service de la communication des HUG

Remerciements

- Nicole Pellaud, pédiatre au Service de santé de la jeunesse
- Sylvie Reverdin, directrice de pro juventute

6e édition 2008

Planning familial

Dépendant du département de médecine communautaire et de premier recours dirigé par le Pr Jean-Michel Gaspoz, le Planning familial offre une information, une aide et une orientation sur toutes les questions d'ordre psychologique, social, juridique ou médicale concernant les différentes étapes de la vie relationnelle, sexuelle et procréative.

Le service propose des consultations confidentielles et gratuites, dans les domaines suivants :
- planning familial (contraception, interruption de grossesse, sexualité, ménopause)
- centre de grossesse
- consultation conjugale.

Un centre de documentation est à disposition du public.

Des professionnels vous répondent : du lundi au vendredi, de 9h à 12h30 et de 14h à 18h30, en urgence ou sur rendez-vous.

Planning familial (CIFERN)
Tél. 022 372 55 00
bd de la Cluse 47
http://planning-familial.hug-ge.ch

Maternité

La Maternité des HUG est la première de Suisse : le service d'obstétrique, dirigé par le Pr Olivier Irion, effectue 4 000 accouchements par an.
Disposant 24h/24 d'experts de toutes les spécialités (gynécologie-obstétrique, néonatologie, anesthésiologie) et d'équipements de soins intensifs, elle prend en charge, en toute sécurité et en contrôlant la douleur, tous les accouchements, y compris ceux intervenant avant 34 semaines.

Placé sous la direction du Pr Jean-Bernard Dubuisson, le département de gynécologie et d'obstétrique comprend deux services.

Service de gynécologie :
- unité de médecine de la reproduction et d'endocrinologie gynécologique
- unité de sénologie chirurgicale
- unité d'oncogynécologie chirurgicale
- unité de périnéologie.

Service d'obstétrique :
- unité de médecine fœtale et d'échographie
- unité de développement en obstétrique
- unité d'obstétrique à haut risque.

Maternité
Tél. 022 382 68 16
bd de la Cluse 30
http://gyneco-obstetrique.hug-ge.ch